Boîte calmante/Trousse d'auto-soins/Kit de débrouille

Traduction d'un post de creativesocialworker

Objets suggérés :

- **Distracteurs:** Lorsque l'anxiété commence à se développer, il est parfois utile de faire une tâche de distraction pour la maintenir à un niveau plus gérable. Comme avec des fidgets[1], des activités

sensorielles, des jeux de patience (puzzle, mots croisés), des casse-têtes, du matériel de coloriage/dessin, etc.

- **Outils de gestion:** cela inclut de multiples possibilités d'outils de gestion qui aident à affronter l'anxiété (ex: activités de régulation émotionnelle, objets réconfortants, exercices de méditation/respiration, etc.)

- **Souvenirs de Soutiens:** Photos et lettres de famille/ami·es. Des lettres encourageantes écrite par soi-même pourraient également être un bon complément.

- **Moyens d'Expression de Soi:** je pense que l'utilisation de la boîte à des fins de distraction/adaptation devrait être suivie par des activités permettant de s'exprimer ou de digérer les choses. Les suggestions d'objets à inclure sont : un journal, des fournitures d'art/carnet de croquis, etc.

- **Liste de Ressources:** Incluez une liste de ressources communautaires, de références, de numéros d'écoute, etc. au cas où cela deviendrait nécessaire.

- **Techniques d'Ancrage:** Inclure un objet d'ancrage et une liste de quelques-unes de vos techniques d'ancrage préférées à faire en cas de besoin. Cliquez ici pour des suggestions.

- **Matériel de thérapie:** Note sur travail effectué lors des séances, note de læ thérapeute, etc.

- **Auto-soin:** Inclure des objets pour prendre soin de soi ainsi que des souvenirs d'auto-soin (ex: agenda d'auto-soin, objectifs, etc.)

1 Les Fidgets sont des objets de styles variés censés offrir un exutoire moteur aux tensions et aux besoins de mouvement

Publié dans Outils pratiques